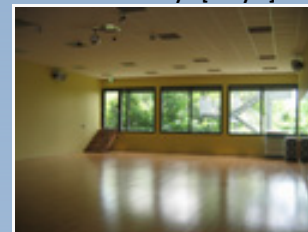


Pilates Rückbildung

Die Prinzipien von Pilates sind perfekt anwendbar für einen Rückbildungskurs. Schwerpunkte sind die Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur und des Beckenbodens, Stabilisierung des Schultergürtels in Verbindung mit Rückentraining und Atmung. In acht Einheiten werden die Mütter sportlich gefordert. Teilnehmer und zeitlich begrenztes Angebot. [Die Kursgebühr beträgt € 25,-. Anmeldung und Laufzeit findest du unter http://www.tgbornheim.de/v3/app/#/kurse](http://www.tgbornheim.de/v3/app/#/kurse)

SPORTSTÄTTEN:

Wellness Gym[WGym]



Inheidener Str. 64

TERMINE:

Montag	10:00 - 11:00	WGym
--------	---------------	------

WEITERE INFOS:

[Sportcenter Bornheim](#)
[Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt](#)
[Tel. 069 9450720](#)
[Email: info@tgbornheim.de](#)
[www.tgbornheim.de](#)